

---

## WHIPLASH ACTIVITEITEN EN PARTICIPATIE LIJST (WAL)

M.S. Stenneberg, M.A. Schmitt, 2014

In deze lijst worden 35 activiteiten beschreven.

Wilt u aangeven in welke mate u in het dagelijks leven wordt belemmerd bij het uitvoeren van deze activiteiten *vanwege* uw nekklachten.

Het gaat over de *afgelopen* week.

Voor elke activiteit is er een schaal van 0 tot 4. Wilt u bij iedere activiteit één antwoord kiezen en het daarbij behorende cijfer omcirkelen.

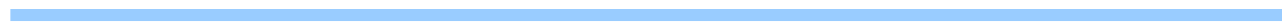
Kies het antwoord dat het beste bij u past.

Als u een activiteit de afgelopen week niet heeft uitgevoerd, dan kruist u bij deze activiteit de eerste optie aan: score 0.

### **Voorbeeld:**

In welke mate had u de afgelopen week problemen met:

Lezen	0 Geen probleem	1 Lichte problemen	2 Matige problemen	3 Ernstige problemen	4 Onmogelijk om te doen of uit te voeren
-------	-----------------------	--------------------------	--------------------------	----------------------------	---------------------------------------------------



Naam:

Geboortedatum:

Huidige datum:

In welke mate had u de afgelopen week problemen met:

		0 Geen probleem	1 Lichte problemen	2 Matige problemen	3 Ernstige problemen	4 Onmogelijk om te doen of uit te voeren
1	Concentreren	0	1	2	3	4
2	Lezen	0	1	2	3	4
3	Oplossen van moeilijke problemen	0	1	2	3	4
4	Uitvoeren van verschillende taken tegelijkertijd	0	1	2	3	4
5	Omgaan met stress	0	1	2	3	4
6	Het voeren van gesprekken	0	1	2	3	4
7	Werken met een pc of laptop	0	1	2	3	4
8	Bukken of vooroverbuigen	0	1	2	3	4
9	Lang in een zelfde houding zitten	0	1	2	3	4
10	Omkijken	0	1	2	3	4

11	Tillen en dragen van voorwerpen	0	1	2	3	4
12	Langdurig lopen of wandelen	0	1	2	3	4
13	Hardlopen	0	1	2	3	4
14	Boven het hoofd werken	0	1	2	3	4
15	Reizen met een bus, tram of trein	0	1	2	3	4
16	Fietsen	0	1	2	3	4
17	Autorijden of rijden op een motorfiets	0	1	2	3	4
18	Wassen en/ of douchen	0	1	2	3	4
19	Lichaamsverzorging, zoals opmaken, tanden poetsen, haren wassen	0	1	2	3	4
20	Uzelf aan kleden en / of uitkleden	0	1	2	3	4

In welke mate had u de afgelopen week problemen:

		0 Geen probleem	1 Lichte problemen	2 Matige problemen	3 Ernstige problemen	4 Onmogelijk om te doen of uit te voeren
21	Winkelen en/ of boodschappen doen	0	1	2	3	4
22	Eten klaarmaken (snijden, koken etc)	0	1	2	3	4
23	Huishouden doen (schoonmaken, de was doen, ramen zemen, etc)	0	1	2	3	4
24	Het gebruik van huishoudelijke apparaten (zoals stofzuigen)	0	1	2	3	4
25	Tuinieren	0	1	2	3	4
26	Het omgaan met anderen, zoals collega's, vrienden, partner, kinderen	0	1	2	3	4
27	Het onderhouden van relaties	0	1	2	3	4
28	Seksualiteit	0	1	2	3	4
29	Het volgen van een studie, opleiding of cursus	0	1	2	3	4
30	Werken (betaald werk of vrijwilligerswerk )	0	1	2	3	4
31	Het meedoen aan recreatieve activiteiten, zoals een dagje uit, bezoek aan een pretpark	0	1	2	3	4
32	Het deelnemen aan sociale activiteiten (zoals kerkbezoek, politieke bijeenkomsten, activiteiten binnen een club)	0	1	2	3	4
33	Het beoefenen van sport	0	1	2	3	4
34	Uitgaan (zoals het bezoek aan een theater, bioscoop of museum)	0	1	2	3	4
35	Op visite gaan	0	1	2	3	4